

津波防災のしおり

いざという時のために

わが家の防災メモ

火事・救急・救助は **119番**

警察は **110番**

緊急連絡メモ

連絡先	電話	連絡先	電話
網走市役所	44-6111	網走市水道部	44-6111
電気の故障		ガスの故障	
電話の故障		休日・夜間の診療機関	

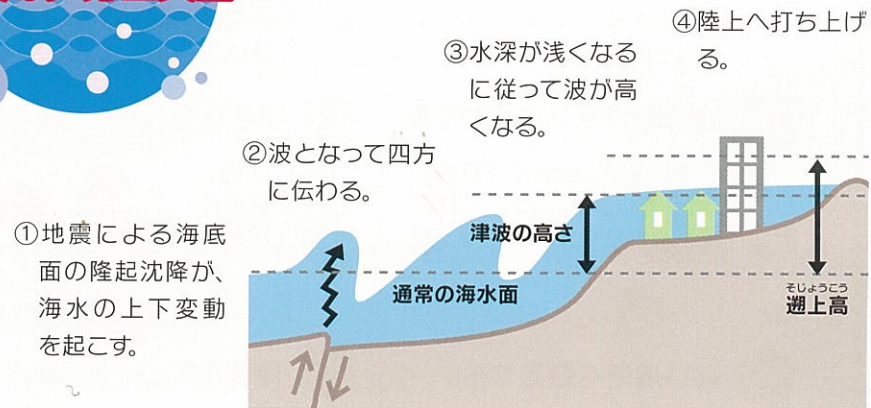
家族の連絡先

氏名	電話(携帯電話)	氏名	電話(携帯電話)

緊急時の自主防災組織(町内会)の連絡先

避難場所

津波のメカニズム



- 津波は、海底の下の浅いところで地震が起き、海底の地震が隆起したり沈降したりし、海面が変動することにより発生します。
- 気象庁が発表する「津波の高さ」とは、海岸付近の海面がどのくらい高くなるかをいいます。
- 津波の高さは、海岸や湾の地形によって予想された数倍に達することがありますので、注意してください。
- 津波が海岸を駆け上がることを遡上といいます。この高さを遡上高といいます。
- 津波の伝わる速度は海の深さによって異なりますが、沖合ではジェット機並み、陸に近づいてから新幹線並みの速さで襲ってくるといわれています。
- 津波には、いったん潮が引いて間もなく襲ってくる津波と、潮が引かなくても、すぐに襲ってくる津波とがあります。
- 津波は繰り返しやってきます。2回、3回と繰り返し襲ってきますので、警報が解除されるまで注意しましょう。



津波対策 10か条

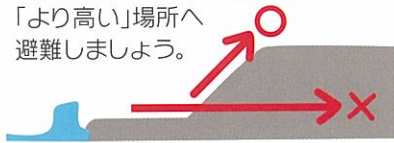
津波から身を守る最大のポイントは、すばやい避難が第一です。
大きな被害が出る前に、すばやく行動いたしましょう。

1 地震の揺れを感じたら津波に注意

地震の揺れを感じたらまず身を守り、火の始末をします。いったん身の安全が確保されたら津波に注意しましょう。

3 高い場所へ避難する

海岸から「より遠く」ではなく「より高い」場所へ避難しましょう。



5 満潮の時は要注意

水位が高くなっているため、被害が大きくなります。

7 正しい情報を聞く

ラジオ・テレビ・防災無線などで、正しい情報を聞きましょう。



9 海岸に近づかない

注意報・警報が解除されるまで海辺には近づかないようにしましょう。

2 小さな揺れでも油断禁物

小さな揺れでも大津波の可能性があり



4 津波のスピードは速い

「注意報」や「警報」が出る前に来る津波もあります。ゆっくりとして大きな揺れのときはまず、津波の発生を考え、ただちに避難しましょう。

6 海上では

大型船舶は沖へ避難。小型船舶は至急海岸へつけ乗組員は高台へ避難しましょう。



8 注意報、警報が出たら

家族や近所に知らせ、急いで高台に避難しましょう。

10 地域の協力が大切です

避難の時は、ご近所にも声を掛けあい、みんなでケガや病気の方などの手助けを行うなど、地域で協力し合う避難を心掛けましょう。

避難する場合の注意



1 まずは正確な情報を

地震後は噂やデマに惑わされずラジオ、テレビ、新聞や市役所・消防・警察の広報などのチェックを行い正確な情報を入手しましょう。

また、津波がすぐ襲ってくる場合もあります。市役所などの広報車が間に合わない場合もありますのでそのときは自主的に避難しましょう。

2 避難勧告や避難指示に従いましょう

避難勧告は命令ではありませんが、生命を災害から守ると同時に災害の拡大を防ぐため、津波の規模によっては、一部の地域にお住まいの方に、避難のために立ち退きを勧めるものです。

避難指示は危険が目前に切迫していて、事前避難のいとまがない場合に、発せられるものですので、直ちに指示に従い、安全な場所に避難しましょう。

3 避難前は戸締り、火元に注意しましょう

避難する前に、電気・ガス・ストーブなどの火元を消し、避難場所を確認しましょう。

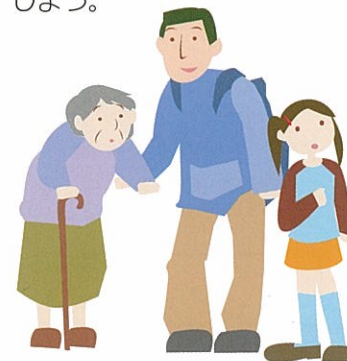
また、親戚や知人などに避難する旨を連絡しておきましょう。

4 子供や高齢者などの場合

子供や高齢者など避難に時間がかかるので早めに避難させましょう。

5 車での避難は、できるだけひかえましょう。

市街地では、車での避難は交通渋滞をまねくことが考えられますので、やむを得ない場合以外はひかえるようにしましょう。



日頃の備え

1 避難場所、避難路を決めておく

家族で避難する際の避難場所、避難経路を決めておきましょう。職場や学校など家族別々の場合の避難経路も決めておきましょう。

また、避難路は万一のため複数の代わりの避難路も決めておきましょう。

2 避難路は実際に歩いて安全を確認する

避難路を決めたら、実際に歩いて安全を確認しておきましょう。また、避難にかかる時間も調べておきましょう。

3 家族の連絡方法を決めておく

NTT災害用伝言ダイヤル※の利用や、避難先や安否情報を書いた連絡メモの掲示など具体的に連絡方法、内容を決めておきましょう。

自宅等の番号

※ 伝言の録音方法 171-1-(××××)××-××××
伝言の再生方法 171-2-(××××)××-××××

詳細はガイドンス(解説)に従って、操作していただきます。

また、携帯電話各社は、「災害用伝言板」を開設いたします。利用者の安否情報を登録し、それを家族や親戚等が携帯電話で確認することができるシステムです。

携帯電話等で利用する場合は契約の通信事業者に事前にお問い合わせください。

4 ご近所でも、いざという時のことを話し合う

地域全体が安全に避難するために、お年寄りや体の不自由な方、ケガ人など、避難の時にどうするか、事前の備えをご近所で話し合っておきましょう。

5 地域の中で緊急時の連絡体制を決めておく

地域内ですばやく津波警報や避難勧告などの情報を伝達するため、いざというときの連絡体制を決めておきましょう。避難後も安否の確認や避難状況などを確認することができます。

6 災害時要援護者の助け合い

どこにどんな人が住んでいるのかを知っておくことが必要です。日頃のコミュニケーションを大切にしましょう。また、すぐに駆けつけられるような援助体制、役割分担、連絡網など日頃から決めておくことも大切です。

7 災害弱者の誘導方法

お年寄り・病人など…

- 1) 援助が必要なときは、何人かで対応する
- 2) 背負うときはひもなどですり落ちないようにする

目の不自由な人…

- 1) まず声をかけ、周囲の状況を知らせる。
- 2) 誘導するときは杖を持った方の手を取らず、相手の肘に軽く触れるか腕を貸し、半歩くらい前をゆっくりと歩く
- 3) 安全な場所へ誘導する際には、階段などの障害物を説明し、「あと何段」など常に状況を口頭で伝える。

耳の不自由な人…

- 1) 手話、筆談、身振りなど可能な限りの方法で情報を伝える。筆談で紙やペンがない場合は相手の手のひらに指先で文字を書く。

肢体の不自由な人…

- 1) いろいろな障がいの人がいるので、その人に適した誘導方法を確認する。
- 2) 階段での車イスの介助には、2人以上が必要。
上るときは前向きに、降りるときは後ろ向きにする。
- 3) やむを得ず単独で背負うときは、おぶいひもなどを通し、救援者は両手の自由がきくようにする。

津波の心得

津波予報の種類

津波注意報

津波注意 高いところで0.5m程度の津波が予想されますので、注意しましょう。

津波警報

津波 高いところで2m程度の津波が予想されますので、警戒しましょう。

大津波 高いところで3m以上の津波が予想されますので、厳重に警戒しましょう。

津波警報発表から 避難行動まで

津波警報発表時には「消防用サイレン」による危険信号を(消防本部、市役所、卯原内・藻琴・北浜分団など)お知らせします。

津波注意報のお知らせ

10秒吹鳴 → 2秒休止 → 10秒吹鳴 → 2秒休止 → 繰返し

津波警報のお知らせ

5秒吹鳴 → 6秒休止 → 5秒吹鳴 → 6秒休止 → 5秒吹鳴 → 繰返し → 指定避難場所または高台へ避難する

警報が発令されたら、テレビ・ラジオなどで正しい情報を入手し、指定避難所または、高台へ避難をしてください。

非常持出品

貴重品

現金、印鑑、預金通帳
健康保険証、免許証

携帯ラジオ

予備電池

照明器具

懐中電灯、ろうそく
ライター

救急・衛生用品

消毒薬、傷薬
目薬胃腸薬
ばんそうこう、包帯
ティシュペーパー

道具

缶きり、栓抜き
ナイフ、ロープ
紙製食器、割り箸

非常食品

缶詰、カンパン、ビスケット
ミネラルウォーター
(火を通さなくても食べられるもの)

水

飲料水は1人3リットル3日分が目安。洗濯、トイレなどは浴槽や洗濯機などに貯蓄



備蓄品

食料品(3日分)

アルファ米、カップ麺
レトルトパック食品
菓子類など

燃料

卓上コンロ、固形燃料